

ほけんだより 4月



令和8年4月6日
小平第十三小学校
保健室

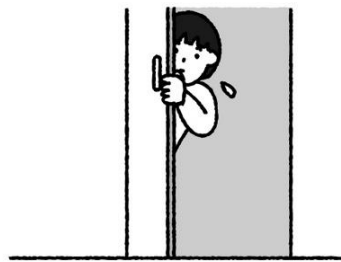
ご入学・ご進級おめでとうございます。この「ほけんだより」では、保健室の先生（養護教諭といいます）から、毎日をもっと元気に・健康にすごすために、そして学校で生活するうえで気を付けてほしいことなどをお伝えしていきます。保健の先生は、みなさんが学校でもっと元気に勉強や運動ができるようにするためにはどうしたらいいか、いっしょに考えたり、いろいろ手伝ったりしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

保健室でできること◎

◎心配事や悩み等の相談

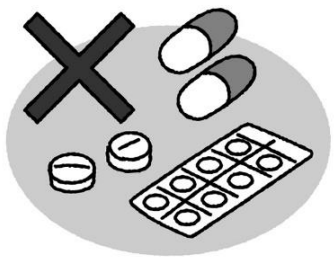
◎ケガの救急処置

◎具合が悪い時の一時休養



できないこと✕

◎体や健康について学ぶ



✕お薬はだせません

✕継続した手当はできません

保健室を利用するときのルール

保健室に来るとき、来たときには、以下のことを守ってください。



担任の先生に
ことわってからくる



入室退室時には
あいさつをする



保健室ではさわがず
しずかにすごす



室内の備品などに
勝手にさわらない

4月の保健目標 自分のからだをしよう

けんこうしんだんって、なんのため？

- ◆ 病気やいじょうがないかを「しらべる」
- ◆ 体のせいちょうのようすを「しる」
- ◆ 体や心のけんこうについて「まなぶ」



あなたの大切な体のことをもっとよく知るチャンスです。
よく知って、より健康な生活につなげられるようにしていきましょう。

けんこうしんだん まも 健康診断のルールを守りましょう

「見ない」 …あなたがそうでなくても、見られるのがいやな人もいます。ほかの人の検診の様子や、結果をのぞかないようにしましょう。

「言わない」 …友達の体格や健康状態について、言わないようにしましょう。言われた人はとても傷つくかもしれません。

「気にしない」 …ほかの人の結果と比べて、悩まないようにしましょう。
体や健康の状態は、ひとりひとりちがって当たり前なのです。



保護者の方へ



必ずご確認ください！

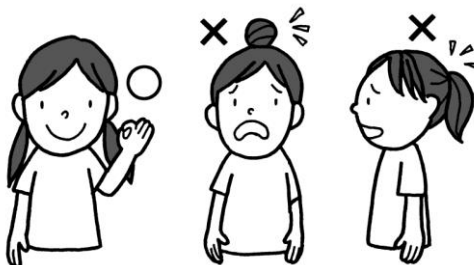
この「ほけんだより」発行と合わせ、本日下午の文書を配布いたしました。
大切な内容となりますので、必ずお読みくださいますようお願いいたします。

提出物については、全員分が速やかに揃うことで、健康診断を円滑に進めることができます。提出日のご確認をお願いします。

- ・「健康診断関係の提出物について」他
- ・「けが、病気の際の対応についてのお願い」(小平市教育委員会)

健康診断の日程・注意事項については、裏面をご確認ください。

身長を測る日の髪型は、
頭の中心に結び目がな
いようにしてください。
ふたつ結びならOK!



保護者の方へ 《健康診断について》 ご確認ください



4月	項目	持ち物・注意事項
7日(火)	2年生～6年生 保健関係書類配布	<input type="checkbox"/> 保健資料 <input type="checkbox"/> 運動器検診保健調査
9日(木)	4年生 身体計測・視力検査	・体育着着用、髪型注意 ・眼鏡を時々でも使っている人は持ってくる ＊4・6年生は聴力検査はありません
10日(金)	6年生 身体計測・視力検査	同上
13日(月)	保健関係書類 提出締切日	<input type="checkbox"/> 保健資料(2～6年生のみ) <input type="checkbox"/> 運動器検診保健調査票(全学年) <input checked="" type="checkbox"/> 心臓検診調査票(1年生のみ)
	3年生 視力検査	・眼鏡を時々でも使っている人は持ってくる
14日(火)	2・5年生 視力検査	同上
15日(水)	尿検査1次 1回目	・当日朝の尿を提出する ＊詳しくは容器と共に配布した説明書をご確認ください
17日(金)	1・2・3・5年生 身体計測・聴力検査	・体育着着用、髪型注意
21日(火)	全学年 耳鼻科健診	・前日までに耳掃除をしておく(鼓膜をみます)
22日(水)	尿検査1次 2回目	・1回目の未提出者
	1年生 視力検査	・眼鏡を時々でも使っている人は持ってくる
23日(木)	2・3・6年生 内科検診	・体育着かTシャツ着用 ・長い髪の毛は、背中にかからないように結んでくる
30日(木)	全学年 眼科健診	・前髪が目にかからないようにしておく(結ぶ、ピンで留めるなど)
5月		
11日(月)	尿検査2次 1回目	・2次検査対象者は後日お知らせします ・1次検査未提出者も、ここで提出してください
12日(火)	尿検査2次 2回目	・1回目の未提出者 ・1次検査未提出者も、ここで提出してください
12日(火)	1年生・他学年該当者 心臓検診(心電図)	・体育着着用 ＊欠席の場合、後日福祉会館で受診(保護者同伴)
13日(水)	2・4・6年生 歯科検診	・朝、歯みがきをしてくる ・矯正器具が外せる人は、検診の前に外しておく(ケースを持ってくる)